特定非営利活動法人 縁がわ

縁がわ通信　令和６年7月号
島田市伊太2131-1
TEL 0547-37-3188
FAX0547-32-9797
https://www.npoengawa.org/

梅雨も明け、いよいよ夏本番ですね。梅雨時期と同様に温度も湿度も高くなり、部屋の中にいても熱中症の危険が増してきています。水分と同時に塩分も補給してください。のどか渇いたな・・・と感じたときには水分が不足しています。少しずつでいいので、こまめに水分補給をしてくださいね。私たちスタッフもみなさんと一緒に作った梅ジュースを飲んで頑張っていますよー！

暑さよりも、大井神社に行きたい気持ちが勝っちゃいましたね。みなさん頑張りましたー

今年も大井神社の輪くぐりさんに行ってきました。
輪をくぐり、心身を清めて厄災を払い、無病息災を祈願してきました。

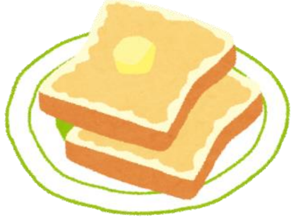
みんなのお楽しみ
毎日食べたい「縁がわごはん」

健康にまつわるおもしろクイズ

マーガリンに含まれるトランス脂肪酸が原因で国外では「食べるプラスチック」と言われ、販売禁止の国もあるが、何の疾患のリスクを高めるのでしょう？

① 血液
② 心臓
③ 脳

答えは一番下へ↓



金谷からはるばる大井川を超えて（笑）、尺八や能を披露しに来てくださいました。お二人の掛け合いがとても面白く利用者さまも大喜び。笑い声もたくさん聞こえてきました。また是非来ていただきたいですね。

ご質問、ご相談、空き情報などお気軽にお問合せください

答え　②　心臓

生活習慣病が社会問題になっている国では、使用が制限されているところもあります。日本人の一般的な食生活であれば、ＷＨＯの推奨量を超えてしまうことはほとんど無いでしょう。
ちなみに、１日の推奨摂取量は２ｇ。マーガリン約２００ｇに含まれる量に相当します。